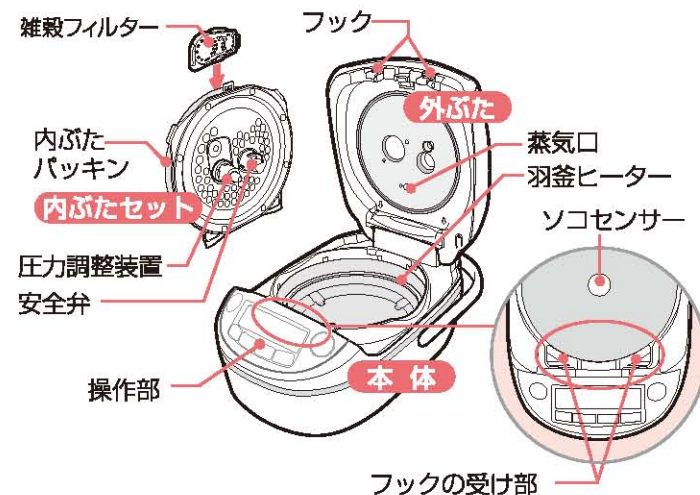
ご飯の炊き方

基本的な炊き方

●工場出荷時の炊飯メニューは「白米 エコ炊飯」に設定されています。
●初めてお使いになるときは、なべ・内ぶたセット・蒸気口セット・付属品を洗ってください。 →P.26～P.31

1 炊飯まえに確認する

右図の各部にご飯粒や米粒などの異物が付着しているときはお手入れをしてください。
→P.28

- ●ご飯粒や米粒などの異物があると外ぶたが完全に閉まらず、炊飯中に外ぶたと本体の間から蒸気がもれたり、外ぶたが開いて内容物がふき出す恐れがあります。また、安全のため炊飯を受けつけないことがあります。
- ●羽釜ヒーターに異物が付着していないか確認してください。→指で軽く上下に動かして、異物がないかを確認します。

2 付属の計量カップで米を計る

米の計量は、付属の計量カップを用い、すりきりで計ります。

白米・分づき米・玄米・発芽玄米
→「白米用」の計量カップで（180mL）

無洗米を炊く場合

無洗米専用の計量カップで（171mL）

3 米を洗って、水加減をする

米の洗い方 →P.8「おいしく炊く/米の洗い方」参照

平らな台の上で、炊きたいメニューの目盛に合わせて水を入れてください。 → P.16
米を平らにします。
水の量は、米のカップ数に合わせてください。

●水に浸さなくてもすぐに炊けます。浸しておくと、少しやわらかめに炊き上がります。

無洗米を炊く場合

無洗米のひと粒ひと粒が水になじむように2～3回やさしくかき混ぜてから、水加減をする

水位目盛は、白米の場合と同じです。

●無洗米は、精米製法などにより米の表面にデンプン質が多く残っている場合があります。米のデンプン質で、水が白くにごっていると焦げ・ふきこぼれ・炊き上がりが悪くなる原因になります。白くにごるときは、1～2度水を入れかえてすすぎます。

4 なべを本体に入れて、内ぶたセットと蒸気口セットを取りつけ外ぶたを閉める

なべ外側・本体庫内の水分や異物をふき取り、なべを本体に入れます。

●圧力式の炊飯のため、パッキンの密閉度が高く、外ぶたを閉めるときにかたいことがあります。
外ぶたは「カチッ」と音がするまでゆっくりと確実に閉めてください。
●蒸気口セットは確実に取りつけてください。
●雑穀フィルターを必ず内ぶたセットに取りつけてください。

5 差込みプラグを差し込む

●バックライトは無操作状態が30秒経過すると消えます。

6 お米選択を押して、米の種類を選ぶ

●工場出荷時は白 米に設定されています。

キーを押すごとに、表示部の「白米」→「無洗米」→「玄米」→「分づき米」→「雑穀米/白米」→「雑穀米/無洗米」が点滅しながら切り替わります。

白 米	エコ炊飯 しゃっきり やしゃっきり ふつう ややもちもち もちもち
無洗米	熟成炊き 急速 炊きこみ すしめし おかゆ おこわ 玄米活性
玄 米	蒸気セーブ
分づき米	ふつうおこげ
雑穀米	炊きこみおこげ

選択した米の種類により、表示されるメニューは変わります。→P.15
わかりやすいようにすべてのメニューを表示しています。

7 ◀または▶を押して、メニューを選ぶ

選択できるメニュー、各メニューの特徴などの詳細はP.15～P.17を参照願います。

●工場出荷時は「エコ炊飯」に設定されています。

キーを押すごとに、表示部のメニューが点滅しながら切り替わります。

▶キーで矢印の方向へ進みます。

白 米	エコ炊飯 しゃっきり やしゃっきり ふつう ややもちもち もちもち
無洗米	熟成炊き 急速 炊きこみ すしめし おかゆ おこわ 玄米活性
玄 米	蒸気セーブ
分づき米	ふつうおこげ
雑穀米	炊きこみおこげ

選択した米の種類により、表示されるメニューは変わります。→P.15
わかりやすいようにすべてのメニューを表示しています。

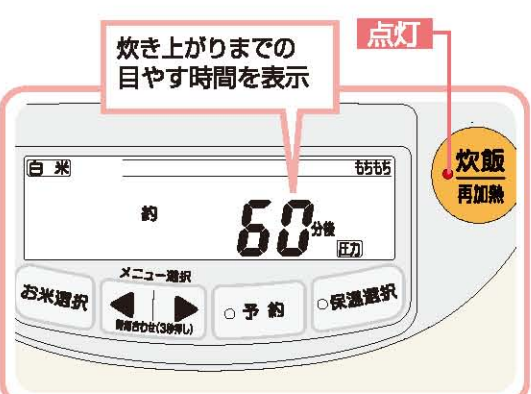
◀キーを押すと上の矢印の逆回りになります。

●キーを押し続けると早送りができます。「エコ炊飯」に戻ると止まります。
●一度選んで炊飯すると次に選び直して炊飯するまで記憶されるメニューと、記憶されないメニューがあります。
→P.15「選択できるメニュー」参照

ご飯の炊き方　つづき

8 炊飯/再加熱 を押す

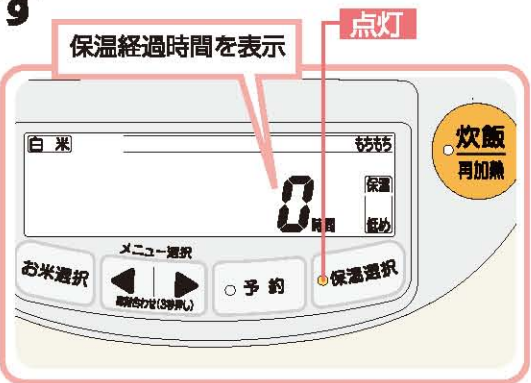
炊飯/再加熱ランプが点灯し、炊飯開始のメロディー（ブザー）が鳴ります。
表示部に炊き上がりまでの目やす時間(分)を表示します。

- ご飯粒や米粒などの異物があると外ぶたが完全に閉まらず、炊飯中に外ぶたと本体の間から蒸気がもれたり、外ぶたが開いて内容物がふき出す恐れがあります。また、安全のため炊飯を受けつけないことがあります。
- 外ぶた閉め忘れ報知音が「ピッピッ」×2回鳴ることがありますが、故障ではありません。外ぶたは「カチッ」と音がするまでゆっくりと確実に閉めてください。
- 保温ランプが消えているか確認して「炊飯/再加熱」キーを押してください。保温ランプが点灯していると「再加熱」に入ります。→P.19
- 炊飯中に現在時刻を知りたいときは「時刻合わせ」キーの ▶ または ◀ を押してください。内蔵のリチウム電池が切れて、現在時刻を合わせていないときは、現在時刻は表示されません。

●「白米 もちもち」を炊飯したときの表示です
●炊き上がりまでの残り時間は目やすです。室温・水温・電圧・水加減などによりかわります。

9 炊き上がりのメロディー（ブザー）が鳴り、保温に切りかわったらすぐにご飯をほぐす

蒸気が出ないことや圧力の表示が消えていることを確認してから外ぶたを開けてください。

炊き上がると自動的に保温に移り、低め保温を表示します。
1時間単位で保温経過時間を表示します。
すぐにほぐして余分な水分を逃がすことで、ご飯のかたまり・べたつきをおさえます。

- ご飯をほぐすときは、やけどに十分注意して行ってください。
- 保温を取り消して、再び保温にすると「0時間」の表示に戻ります。
- ご飯ほぐし忘れ報知音が「ピッピッ」×2回鳴ることがありますが、故障ではありません。ご飯をほぐして、外ぶたを閉めてください。
- 炊飯終了時の報知音は他の報知のしかたに切りかえることができます。また、外ぶた閉め忘れ・ご飯ほぐし忘れ報知音はサイレントに切りかえることができます。→P.11

●「白米 もちもち」を炊飯したときの表示です

10 使用後は を押し、差込みプラグを抜く

お願い

蒸気が出ないことや圧力の表示が消えていることを確認してから外ぶたを開けてください。
- 炊飯途中で外ぶたを開けたり、炊飯を止める場合、「とりけし」キーを1秒以上押します。蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので注意してください。
- 圧力の表示が消えたあとでも、プッシュボタンが重く感じたら無理に外ぶたを開けず、冷ましてから開けてください。内容物がふき出して、やけどの恐れがあります。
- 圧力をかけているメニューでは、炊飯開始から約10分で圧力がかかります。圧力がかかり始めてから保温になるまでは、安全のため外ぶたを開けないでください。

お知らせ

- 炊飯の状態により、炊き上がったご飯の底面がうすく焦げることがあります。
- 米をつつみこんで炊くために、ご飯の中央部がややくぼむことがあります。
- 連続して炊く場合や保温をやめてすぐ炊く場合は50分以上冷ましてください。本体や外ぶたの温度が高いとうまく炊けません。

本体や外ぶたを早く冷ましたい場合、下記の方法をお試しください。
・なべに冷水を入れ、本体庫内を冷やす
・外ぶたを開け、内ぶたセットをはずして放熱板を冷ます

選択できるメニュー

◎は1度選んで炊飯すると記憶されるメニュー

メニュー ＼ 米の種類	白　米	無洗米	玄　米	分づき米	雑穀米/白米	雑穀米/無洗米
エコ炊飯	◎	◎	―	―	―	―
しゃっきり	◎	◎	―	―	―	―
ややしゃっきり	◎	◎	―	―	―	―
ふつう	◎	◎	◎	◎	◎	◎
ややもちもち	◎	◎	―	―	―	―
もちもち	◎	◎	―	―	―	―
熟成炊き	◎	◎	―	―	―	―
急速	●	●	―	―	―	―
炊きこみ	●	●	―	―	―	―
すしめし	●	●	―	―	―	―
おかゆ	●	●	●	●	●	●
おこわ	●	●	―	―	―	―
玄米活性	―	―	◎	―	―	―
蒸気セーブ	◎	◎	―	―	―	―
ふつうおこげ	◎	◎	―	―	―	―
炊きこみおこげ	●	●	―	―	―	―

炊き上がりまでの時間の目やす・圧力をかけているメニュー

メニュー ＼ 米の種類	圧力をかけているメニュー	白米	無洗米	玄米	分づき米	雑穀米/白米	雑穀米/無洗米
エコ炊飯	●	約50分~1時間	約55分~1時間5分	―	―	―	―
しゃっきり	●	約40分~50分	約45分~55分	―	―	―	―
ややしゃっきり	●	約40分~50分	約45分~55分	―	―	―	―
ふつう	●	約50分~55分	約55分~1時間5分	約1時間15分~1時間20分	約55分~1時間5分	約55分~1時間5分	約1時間~1時間10分
ややもちもち	●	約55分~1時間5分	約1時間~1時間10分	―	―	―	―
もちもち	●	約1時間~1時間5分	約1時間~1時間10分	―	―	―	―
熟成炊き	●	約1時間10分~1時間20分	約1時間15分~1時間25分	―	―	―	―
急速	●	約27分~35分	約29分~35分	―	―	―	―
炊きこみ	●	約1時間5分~1時間15分	約1時間5分~1時間20分	―	―	―	―
すしめし		約50分~1時間	約50分~1時間	―	―	―	―
おかゆ		約1時間~1時間5分	約1時間~1時間10分	約1時間25分~1時間35分	約1時間5分~1時間15分	約1時間~1時間10分	約1時間~1時間10分
おこわ		約50分~1時間5分	約1時間~1時間10分	―	―	―	―
玄米活性	●	―	―	約3時間10分~3時間25分	―	―	―
蒸気セーブ	●	約50分~1時間	約55分~1時間5分	―	―	―	―
ふつうおこげ	●	約55分~1時間10分	約1時間~1時間10分	―	―	―	―
炊きこみおこげ	●	約1時間5分~1時間15分	約1時間5分~1時間15分	―	―	―	―
発芽玄米※	●	約1時間~1時間10分	約1時間5分~1時間15分	―	―	―	―

- 電圧100V・室温20℃・水温18℃の場合。
- 時間は炊飯をはじめてから保温になるまでの時間です。また電圧・室温・季節・水加減などによりかわります。
- 炊きこみは、米に調味料をしっかり含ませおいしく炊き上げるため、炊き上がりまでの時間が長くかかります。（予熱の時間が約30分かかります。）

※発芽玄米は、白米の「ややもちもち」メニューで炊いてください。

ご飯の炊き方　つづき

いろいろなご飯を炊く

●無洗米をお使いの場合はP.12「無洗米を炊く場合」参照
●無洗米の計量は、「無洗米専用」の計量カップをご使用ください。

お米選択	メニュー	水位目盛	炊飯容量(カップ数)	アドバイス
白米・無洗米	エコ炊飯	エコ炊飯	0.5～5.5	●消費電力量をおさえてご飯を炊き上げます。少しかために炊き上がります。
	しゃっきり	白米	0.5～5.5	●粘り少なめで、しゃっきりとしたご飯に炊き上げます。（弱め）
	ややしゃっきり	白米	0.5～5.5	●「ふつう」よりもやや低めの圧力で炊き、やや粘り少なめ、弾力おさえめのご飯に炊き上げます。
	ふつう	白米	0.5～5.5	●この製品の標準のもちもち度に炊き上げます。
	ややもちもち	白米	0.5～5.5	●「ふつう」よりもやや高めの圧力で粘り・弾力を引き出して炊き上げます。
	もちもち	白米	0.5～5.5	●5つのもちもち度の中で最も高い圧力で炊きます。「ややもちもち」に比べ、より強い粘りや弾力のあるご飯に炊き上げます。（強め）
	熟成炊き	白米	0.5～5.5	●じっくりと時間をかけて米の旨みをひきだすメニューです。
	急　速	白米	0.5～5.5	●早く炊きたいときに選びます。少しかために炊き上がります。
	炊きこみ	白米	0.5～4	●具は米の質量(重さ)の30～50%が適量です。 ●具は小さめに切り、米の上にのせて米と混ぜずに炊きます。 ●調味料はだし汁や水などで薄めて米に加え、水加減したあと、なべの底からよく混ぜます。薄めなかったり、よく混ぜないと焦げがきつくなったり、うまく炊けないことがあります。
	すしめし	すしめし	0.5～5.5	
	おかゆ	おかゆ	0.5～1.5	●具は米の質量(重さ)の30～50%が適量です。 ●具は小さめに切り、米の上にのせて米と混ぜずに炊きます。 ●煮えにくい具は、やや少なめにしてください。 ●**青菜類は、あらかじめゆでるなどし、必ず炊き上がってから加えます。**
	おこわ	おこわ（もち米と白米を混ぜた場合は少し多め）	1～4	●具は水加減をしたあと、米の上にのせます。 ●調味料はだし汁や水などで薄めて米に加え、水加減したあと、なべの底からよく混ぜます。
	蒸気セーブ	蒸気セーブ	0.5～5.5	●蒸気量をおさえるメニューです。少しかために炊き上がります。(蒸気が全く出ないわけではありません。)
	ふつうおこげ	白米	0.5～5.5	●おこげの香ばしさを楽しむメニューです。 ●炊きたてがおすすめです。 (冷めるとおこげ部分がかたくなります。) ●おこげ部分がほぐしづらかったり、食感がかたくて食べづらいと感じることがあります。 ●少量の場合、おこげがつきにくいことがあります。
	炊きこみおこげ	白米	0.5～4	（同上）

弱め ↔ 強め：※米のもちもち度（P.17参照）

お米選択	メニュー	水位目盛	炊飯容量(カップ数)	アドバイス
玄米	ふつう	玄米	1～4	●白米を混ぜて炊飯するとふきこぼれたり、うまく炊けないことがありますので、おすすめできません。
	玄米活性	玄米	1～4	●玄米を活性化させ栄養価を高めるメニューです。→P.10
	おかゆ	おかゆ	0.5～1.5	●具は米の質量(重さ)の30～50%が適量です。 ●具は小さめに切り、米の上にのせて米と混ぜずに炊きます。 ●煮えにくい具は、やや少なめにしてください。 ●**青菜類は、あらかじめゆでるなどし、必ず炊き上がってから加えます。**
分づき米	ふつう	3分づき米：玄米（玄米の水位目盛より少し少なめ） 5分・7分づき米：白米（白米の水位目盛より少し多め）	1～4	●銘柄や精米度によっては、ふきこぼれたり、うまく炊けない場合があります。**→水加減をしてください。**
	おかゆ	おかゆ	0.5～1.5	●具は米の質量(重さ)の30～50%が適量です。 ●具は小さめに切り、米の上にのせて米と混ぜずに炊きます。 ●煮えにくい具は、やや少なめにしてください。 ●**青菜類は、あらかじめゆでるなどし、必ず炊き上がってから加えます。**
雑穀米／無洗米 雑穀米／白米	ふつう	白米	0.5～4	●白米や無洗米に雑穀を混ぜる割合は、炊飯量の10%以下にします。 ●雑穀の種類や配合によってかたさが異なります。
	おかゆ	おかゆ	0.5～1.5	●具は米の質量(重さ)の30～50%が適量です。 ●具は小さめに切り、米の上にのせて米と混ぜずに炊きます。 ●煮えにくい具は、やや少なめにしてください。 ●**青菜類は、あらかじめゆでるなどし、必ず炊き上がってから加えます。**

発芽玄米を炊く場合

お米選択	メニュー	水位目盛	炊飯容量(カップ数)	アドバイス
白米・無洗米	ややもちもち	白米	0.5～4	●タイマー予約炊飯および30分以上浸しての炊飯はしないでください。 ●発芽玄米の種類によっては、ふきこぼれたり、うまく炊けないことがあります。 ●発芽玄米機を使用して作った発芽玄米をお使いになる場合の炊き方は、発芽玄米機を販売しているメーカーに直接問い合わせてください。

※米のもちもち度

米のもちもち度(米を炊くときの粘りと弾力の程度)を5段階で炊きわけることができます。

●もちもち度が選択できるのは「白米」・「無洗米」です。
●お好みのもちもち度に炊けない場合、設定の変更ができます。→P.35

エコ炊飯について

ご飯がかたく感じるときは、次のようにするとやわらぎます。

●炊き上がってほぐしてから、しばらく置く
●あらかじめ米を浸してから炊飯する

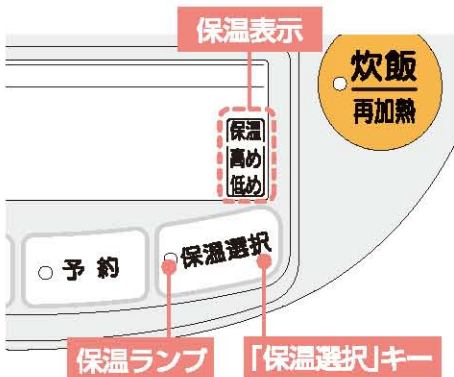
1回当たりの炊飯時消費電力量の比較	1.0L(3カップ)
エコ炊飯	140Wh
白米 ふつう	258Wh

省エネ法：特定機器「電気ジャー炊飯器」の測定方法による数値

低め保温 高め保温 保温見張り番について

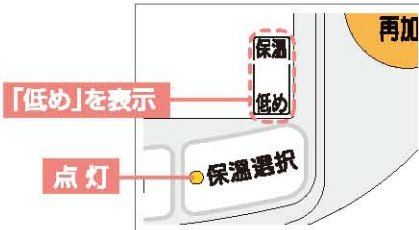
保温中に「保温選択」キーを押すと、「低め保温」⇔「高め保温」が切りかえられます。

- 次の場合、「保温選択」キーを押しても「低め保温」は選べません。
  ブザーが鳴り、自動的に「高め保温」になります。
  - 「炊きこみ」・「おかゆ」・「おこわ」・「炊きこみおこげ」・「玄米 ふつう」・「玄米 おかゆ」・「玄米活性」・「分づき米 ふつう」・「分づき米 おかゆ」・「雑穀米 ふつう」・「雑穀米 おかゆ」のメニューで炊飯した場合
  - 保温開始から12時間経過している場合
  - 保温のとりけしや停電などで、なべの温度が低くなっている場合
- 工場出荷時は「低め保温」に設定されています。

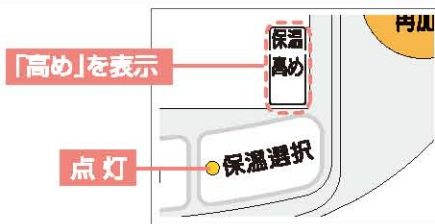
保温表示 / 保温ランプ / 「保温選択」キー

- お手入れ不足、季節や住環境による室温、外ぶたの開閉、米の種類、洗米方法などにより、雑菌が繁殖しやすくなり、いやなにおいが発生することがあります。においが気になる場合は、**「高め保温」**をお使いいただくと効果的です。
  「高め保温」でにおいが改善されない場合は、P.28**「内側のお手入れ」**を行ったあと、P.35**「保温温度を変更したいとき」**を参考に**保温温度を上げて**ください。

低め保温

特長 ・消費電力が少なく、省エネルギー
・少し低めの温度で保温することにより、ご飯の劣化(乾燥・変色)が少ない

- 24時間以上保温しないでください。
- 炊き上がりから24時間経過すると、自動的に「高め保温」に切りかわります。

高め保温

特長 ・少し高めの温度で保温することにより、ご飯のにおいの発生をおさえる

- 「高め保温」で保温した場合でも、長時間(12時間以上)保温すると、ご飯の劣化によるにおいが発生することがあります。
- 「高め保温」を選択すると、温度調整のためのファンが回転します。

保温見張り番について

保温しているご飯のおいしさを保つため、以下の場合にブザーでお知らせします。

- **炊き上がったあとすぐにご飯をほぐさなかった場合、約10分後、40分後、70分後「ピッピッ」×2回ブザーが鳴ります。ご飯の余分な水分を逃がしご飯のべたつきを防ぐため、炊き上がり直後に外ぶたを開けご飯をほぐしてください。**
- **保温中外ぶたが開いたままの場合、約5分後「ピッピッ」×2回およびその後3分おきに3回ブザーが鳴ります。ご飯の温度が下がりすぎるのを防ぐため、外ぶたは「カチッ」と音がするまでゆっくりと確実に閉めてください。**

ただし、このようなお知らせが不要な場合、報知音を鳴らなくすること(サイレント報知)ができます。→P.11

お知らせ

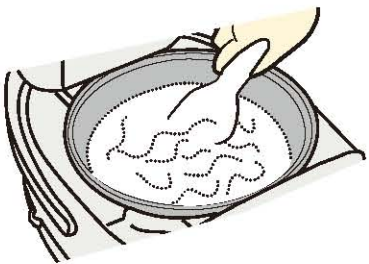
- 「低め保温」と「高め保温」は、一度選んで保温すると、次に選び直して保温するまで記憶されます。自動的に「高め保温」に移った場合は、記憶されません。
- 保温中に現在時刻を知りたいときは、「時刻合わせ」キーの ◀ または ▶ を押してください。もう一度「時刻合わせ」キーを押すと、保温経過時間に戻ります。保温経過時間の表示に戻さない場合は、次に炊飯しても表示しません。切りかえは、保温中しかできません。
- なべの中でご飯を保存する場合は、必ず保温機能をお使いください。
- 「ふつうおこげ」・「炊きこみおこげ」メニューはおこげの香ばしさを損なわないために、炊飯後は保温せずに早めにお召し上がりください。

あったか再加熱

保温中(低め保温・高め保温)に使用します。

- 保温中のご飯を加熱し、よりあたたかくできます。
  特に低め保温中は少し低めの温度になっていますので再加熱を利用すると食べごろの温度になります。

1 保温中のご飯をほぐし、平らにならす

- ご飯がかたくなったり焦げたりすることがありますので必ずほぐしてください。
- 少量のご飯を再加熱するときは、茶わん1杯(約160g)当たり大さじ1の打ち水をしてよくほぐし、なべ中央に盛るとご飯の乾燥がやわらぎます。
- ご飯をほぐすときは、やけどに十分注意して行ってください。

2 炊飯/再加熱 を押す

再加熱時間の目やす	約5分～8分

保温ランプが点灯していることを確認してください。

再加熱開始時メロディーが鳴ります。

炊飯/再加熱ランプが点滅。

再加熱終了後にメロディー(ブザー)が鳴り、保温選択ランプが点灯、「高め」を表示します。

- 保温ランプが点灯していないときに「炊飯/再加熱」キーを押すと炊飯を行います。
  必ず保温ランプが点灯していることを確認してから、「炊飯/再加熱」キーを押してください。

3 ご飯をほぐす

- 底のご飯が少しかたくなることがありますので、ご飯全体をよくほぐし、平らにします。
- ご飯をほぐすときは、やけどに十分注意して行ってください。

再加熱を中止して取り消し状態にしたいとき	・「とりけし」キーを押す
再加熱を中止して保温に戻したいとき	・「保温選択」キーを押す
次の場合は再加熱しないでください	・白米以外のとき(お焦げや変色の原因) ・再加熱の繰り返し(お焦げや乾燥の原因) ・ご飯の量が白米の水位目盛3以上あるとき(十分あたたまらない) ・ご飯が冷たいとき、またはなべの温度が低いとき(お焦げやにおいの原因、またはご飯がかたくなる原因)

タイマー予約炊飯

●タイマー予約のまえに、現在時刻を合わせてください。
→P.11

●食べたい時刻に自動的にご飯を炊き上げます。2つの予約時刻を「**予約1**」と「**予約2**」で記憶します。
●工場出荷時は「**予約1**」は**6:00**、「**予約2**」は**18:00**に設定されています。

予約時刻を設定する

1 [予約] を押して、「予約1」(または「予約2」)を選ぶ

「**予約1**」に設定されている時刻表示・炊飯/再加熱ランプが点滅します。

●もう一度押すと「**予約2**」に設定されている時刻を表示します。
●お米選択が「雑穀米 白米」・「雑穀米 無洗米」になっている場合は、「予約」キーを受けつけません。

2 時刻表示が点滅したら、◀または▶を押して炊き上げたい時刻に合わせる

▶キー：10分単位で進む　◀キー：10分単位で戻る

●押し続けると10分単位で早送りができます。
●時刻表示が点滅しているときだけ設定を変更できます。
●前回と同じ時刻で予約するときは、時刻合わせの必要はありません。

3 [お米選択] を押して米を選ぶ

「基本的な炊き方6」参照　→P.13

●「雑穀米 白米」・「雑穀米 無洗米」のタイマー予約炊飯はできません。

4 ◀または▶を押してメニューを選ぶ

「基本的な炊き方7」参照　→P.13

●「急速」・「炊きこみ」・「おこわ」・「炊きこみおこげ」・「雑穀米 ふつう」・「雑穀米 おかゆ」のタイマー予約炊飯はできません。

5 [炊飯/再加熱] を押す

炊飯/再加熱ランプが消灯し、炊き上げたい時刻と予約ランプが点灯
メロディー(ブザー)が鳴ります。

●「炊飯/再加熱」キーを押さないと、タイマー予約は完了しません。

タイマー予約炊飯のおすすめ時間

	普通の米	無洗米
エコ炊飯	1時間10分～13時間まで	1時間15分～13時間まで
しゃっきり	1時間～13時間まで	1時間～13時間まで
ややしゃっきり	1時間～13時間まで	1時間～13時間まで
ふつう	1時間5分～13時間まで	1時間10分～13時間まで
ややもちもち	1時間10分～13時間まで	1時間15分～13時間まで
もちもち	1時間10分～13時間まで	1時間15分～13時間まで
熟成炊き	1時間30分～13時間まで	1時間30分～13時間まで
すしめし	1時間5分～13時間まで	1時間5分～13時間まで
おかゆ	1時間10分～13時間まで	1時間15分～13時間まで
蒸気セーブ	1時間5分～13時間まで	1時間10分～13時間まで
ふつうおこげ	1時間15分～13時間まで	1時間15分～13時間まで
玄米ふつう	1時間25分～13時間まで	−
玄米活性	3時間35分～13時間まで	−
玄米おかゆ	1時間40分～13時間まで	−
分づき米 ふつう	1時間10分～13時間まで	−
分づき米 おかゆ	1時間20分～13時間まで	−

お知らせ

●タイマー予約炊飯を取り消すときは、「とりけし」キーを押してください。
●予約中に現在時刻を知りたいときは、「時刻合わせ」キーの◀または▶を押してください。
●具や調味料を加えた状態でのタイマー予約炊飯はしないでください。具が腐敗したり、調味料が沈殿してうまく炊けないことがあります。
●タイマー予約炊飯のときは、少しやわらかめに炊き上がります。
●タイマー予約炊飯のときは、炊き上がりまでの残り時間を表示しません。
●おすすめ時間未満で設定すると、ブザーが鳴り、すぐに炊飯をはじめます。
●夏場など室温が高いときは、米の浸しすぎによる腐敗を防ぐため、なるべく13時間以内(無洗米は8時間以内)で設定してください。
●発芽玄米のタイマー予約炊飯はしないでください。
発芽玄米は水分を吸収しやすいため、うまく炊けない場合があります。
●室温または水温が低いときや電圧・水加減などにより、炊き上がり時刻に炊き上がらない場合があります。

お料理ノート

エネルギー(kcal)について 人数・個数に幅がある場合は多いほうの人数・個数で算出しています。
(例) 4〜5人分のときは、「5人分」として1人分のエネルギーを算出

■具や調味料を加えて炊くとき

具
- 小さめに切り、米の上に平らにのせて、混ぜないで炊いてください。
- 量は、米の質量の30〜50%にします。多すぎると、うまく炊けません。
- 煮えにくい具は、下ごしらえをします。

調味料
- だし汁や水などで薄めて米に加え、水加減したあと、なべの底からよく混ぜます。
米に直接調味料を加えたり、なべの底からよく混ぜない場合、焦げがきつくなったり、うまく炊けない原因になります。

メニュー選択キー・・・・・ メニュー選択 ◀ | ▶

胚芽精米のご飯

319kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：ふつう

材料(4〜5人分)	
胚芽精米※	3カップ

作り方
1 米は洗い、白米 の水位目盛3まで水を入れます。
（胚芽精米は、胚芽がとれないように優しく手早く洗います。）
2 お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
3 メニュー選択 キーを押して ふつう を選びます。
4 炊飯/再加熱 キーを押します。
5 保温になれば、混ぜてほぐします。

※胚芽精米：胚芽を残してぬか層を取り除いている米。特殊な精米技術で精米したもので、家庭用精米機では精米できません。お米屋さんで購入してください。（胚芽）

無洗米を炊くときは 無洗米 を選択してください。

麦混ぜご飯

302kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：やわもちもち

材料(4〜5人分)	
米	2 2/5カップ
押し麦	3/5カップ

作り方
1 米と押し麦は合わせて洗い、白米 の水位目盛3まで水を入れます。（押し麦は軽くて流れやすいため、ざるを用意してそこへ水を流すようにすると流れません。）
2 お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
3 メニュー選択 キーを押して やわもちもち を選びます。
4 炊飯/再加熱 キーを押します。
5 保温になれば、混ぜてほぐします。

- 押し麦を混ぜる量は、炊飯量の20%までにしてください。押し麦の量が多いとうまく炊けない場合があります。
例）1カップ炊飯のとき ・米 0.8カップ(⅘カップ)
・押し麦 0.2カップ(⅕カップ)

無洗米を炊くときは 無洗米 を選択してください。

五目ご飯

381kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：炊きこみ

材料(4〜5人分)

米	3カップ
鶏もも肉	50g
油あげ	1/2枚
にんじん	35g
こんにゃく	35g
ごぼう	35g
干ししいたけ(もどす)	2〜3枚
A 薄口しょうゆ・みりん	各大さじ1 1/2
A 塩	小さじ1/2
A だしの素	小さじ1/2
干ししいたけのもどし汁・みつば	適宜

作り方
1 1cm角に切った鶏肉と、一度熱湯に通して(油抜き)小さめのたんざくに切った油あげをAに5分間つけておきます。
2 にんじん・こんにゃくは小さめのたんざくに切り、こんにゃくは熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。干ししいたけは細切りにします。
3 干ししいたけのもどし汁に1のつけ汁を加え、全体をよく混ぜておきます。
4 米は洗い3を加え、白米 の水位目盛3まで水をたして、**なべの底からよく混ぜます。**
5 1と2の具を4の米の上に平らにのせます。
のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
6 お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
7 メニュー選択 キーを押して 炊きこみ を選びます。
8 炊飯/再加熱 キーを押します。
9 保温になれば、混ぜてほぐします。
10 器に盛り、みつばを添えます。

無洗米を炊くときは 無洗米 を選択してください。

お料理ノートに記載している計量単位

- 大さじ1＝15mL
- 小さじ1＝ 5mL
- 米の計量は付属の計量カップで行ってください。
白米・分づき米・玄米・発芽玄米・・・「白米用」計量カップ(1カップ＝180mL)
無洗米 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・「無洗米専用」計量カップ(1カップ＝171mL)

ちらしずし

488kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：すしめし

材料(4〜5人分)

米	3カップ
合わせ酢 酢	大さじ4
合わせ酢 砂糖	大さじ3
合わせ酢 塩	小さじ1
具 にんじん	20g
具 ごぼう	35g
具 たけのこ	30g
具 生しいたけ	2枚
具 ちくわ	1本
A だし汁	120mL
A 砂糖	大さじ2
A 薄口しょうゆ	大さじ1
A みりん(または酒)	大さじ1
B 卵	2個
B みりん	小さじ1
B 塩	少々
酢レンコン・紅しょうが	適宜
えび・いか・さやえんどう(ゆでる)	適宜

作り方
1 米は洗い、すしめし の水位目盛3まで水を入れます。
2 お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
3 メニュー選択 キーを押して すしめし を選びます。
4 炊飯/再加熱 キーを押します。
5 保温になれば、ぬれぶきんでふいたすし桶にご飯を移し、すぐに合わせ酢をふりこみ、時々大きく混ぜてあおぐなどして冷まします。
6 にんじんはみじん切り、ごぼうはささがき、たけのこは小さなたんざく切り、生しいたけはせん切りにし、ちくわはたて2つに割り、小口切りにします。Aで汁けがなくなるまで煮ます。
Bは混ぜ合わせて薄焼きにして細く切り、錦糸卵を作ります。
7 5のすしめしに6の具を混ぜこみ、最後に錦糸卵、酢レンコン、えび、いか、さやえんどうを飾り、紅しょうがを添えます。

無洗米を炊くときは 無洗米 を選択してください。

七草がゆ

110kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：おかゆ

①おかゆを炊く場合は、必ず おかゆ メニューを選ぶ
②「七草がゆ」などの青菜を入れるおかゆを作る場合は、青菜はあらかじめゆでておき、おかゆが炊き上がってから加える。**以上のことを守らないと、ふきこぼれや圧力調整装置および安全弁の目詰まりの原因になり危険です。**

材料(4〜5人分)

米	1カップ
青菜類(春の七草※、なければその他の野菜類)	75g
塩	少々

作り方
1 青菜類は洗って熱湯でゆで、水にとって冷まし、水けを絞って小口切りにしておきます。
2 米は洗い、おかゆ の水位目盛1まで水を入れます。
3 お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
4 メニュー選択 キーを押して おかゆ を選びます。
5 炊飯/再加熱 キーを押します。
6 保温になれば外ぶたを開け、1と塩を加えて軽く混ぜます。
または、器に盛り、1を上にのせます。

※春の七草：セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)の7種

無洗米を炊くときは 無洗米 を選択してください。

お料理ノート　つづき

赤 飯　376kcal/1人分

お米選択：白米　メニュー：おこわ

あずきはゆでて、あずきと煮汁に分け、常温に冷ましたものをお使いください。
ゆでないで炊くと、あずきの量が増え、圧力調整装置および安全弁が目詰まりするなど、やけどの恐れがあります。
煮汁は水加減の際に、水の代わりに加えてください。

材料(4〜5人分)
もち米……3カップ
あずき……50g
ごま塩……適宜

作り方
1 米は洗い、ざるにあげて30分以上水切りします。
2 あずきは洗って別のなべに入れ、2カップの水を入れ、火にかけて約2分間沸とうさせ、ゆでこぼします。再び3カップの水を入れ、豆の腹が割れずに指で押すとつぶれる程度まで、約20分ぐらいゆでて、あずきと煮汁を分けます。
3 1をなべに入れ、2の煮汁を加えて おこわ の水位目盛3まで水をたして**なべの底からよく混ぜ**、2のあずきを米の上に平らにのせます。
4 お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
5 メニュー選択 キーを押して おこわ を選びます。
6 炊飯/再加熱 キーを押します。

7 保温になれば、混ぜてほぐします。器に盛り、お好みでごま塩をふりかけてください。

●もち米にうるち米を混ぜて炊く場合は、水加減を水位目盛より少し多めにしてください。

山菜おこわ　333kcal/1人分

お米選択：白米　メニュー：おこわ

材料(4〜5人分)
もち米……3カップ
山菜水煮(パック入り)……75g
A { みりん……大さじ1
　 塩……小さじ1

作り方
1 米は洗い、ざるにあげて約30分水切りします。
2 1をなべに入れてAを加え、おこわ の水位目盛3まで水をたし、**なべの底からよく混ぜます。** その上に水切りした山菜水煮を平らにのせます。
のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
3 お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
4 メニュー選択 キーを押して おこわ を選びます。
5 炊飯/再加熱 キーを押します。
6 保温になれば、混ぜてほぐします。

●もち米にうるち米を混ぜて炊く場合は、水加減を水位目盛より少し多めにしてください。

無洗米を炊くときは 無洗米 を選択してください。

中華風玄米おかゆ　136kcal/1人分

お米選択：玄米　メニュー：おかゆ

材料(4〜5人分)
玄米……1カップ
鶏もも肉(ぶつ切りにして、湯通しする)……75g
塩……少々
土しょうが、白ねぎ(せん切り)……適宜

作り方
1 玄米は洗い、おかゆ の水位目盛1まで水を入れ鶏もも肉をのせます。
2 お米選択 キーを押して 玄米 を選びます。
3 メニュー選択 キーを押して おかゆ を選びます。
4 炊飯/再加熱 キーを押します。
5 保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜ、土しょうがや白ねぎを添えます。

玄米の炊きこみご飯　388kcal/1人分

お米選択：玄米　メニュー：ふつう

材料(4〜5人分)
玄米……3カップ
鶏もも肉……80g
油あげ……1枚
にんじん・こんにゃく・ごぼう……各35g
A { 薄口しょうゆ……大さじ3
　 みりん……大さじ1/2

作り方
1 鶏肉は1cm角に切り、油あげは一度熱湯に通して(油抜き)小さめのたんざくに切ります。
2 にんじん・こんにゃくはたんざくに切り、こんにゃくは熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはささがきにして水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。
3 米は洗いAを加え、玄米 の水位目盛3まで水をたして、**なべの底からよく混ぜます。**
4 1と2の具を3の米の上に平らにのせます。
のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
5 お米選択 キーを押して 玄米 を選びます。
6 メニュー選択 キーを押して ふつう を選びます。
7 炊飯/再加熱 キーを押します。
8 保温になれば、混ぜてほぐします。

●玄米は、もみ殻などを取り除く程度に洗ってください。
●具を加えて炊く場合は、1〜4カップの間で炊いてください。